

**PENINGKATAN KETERAMPILAN LARI ESTAFET MATA  
PELAJARAN PENJASKES MATERI ATLETIK MELALUI MODEL *EXPLICIT*  
*INSTRUCTION* SISWA KELAS IV MINU SUMOKALI SIDOARJO**

**Rizqiyah Muthoharoh**  
MINU Sumokali Sidoarjo  
Email: [rizqiyahmuthoharoh@gmail.com](mailto:rizqiyahmuthoharoh@gmail.com)

**Abstract**

In the implementation of Physical Education and Health learning in class IV MINU Sumokali Sidoarjo showed that students' relay running skills were in the low category, this was evidenced by the results of research interviews with fourth grade teachers, out of 21 students only 47.6% who completed the relay running skills. The reason is that relay running skills are taught without using special media or models. The teacher asks students to immediately practice according to their own imagination without any description from the teacher. The solution to overcome these problems is through the Explicit Instruction model. The objectives of this study are 1. To find out the application of the Explicit Instruction Model in learning to run the relay for fourth grade students at MINU Sumokali Sidoarjo. 2. To find out the improvement of relay running skills through the Explicit Instruction Model in Physical Education subjects for fourth grade students at MINU Sumokali Sidoarjo. The research method used in this research is Classroom Action Research using Kurt Lewin's model which states that in one cycle consists of four main parts, namely planning, action, observation, and reflection. The research subjects were students of class IV MINU Sumokali Sidoarjo with a total of 21 students. The research was conducted in 3 cycles. The data collection techniques used were non-test (performance assessment) using the rubik for relay running skills assessment, observation using the teacher and student activity observation sheet instrument, interviews using an interview guide format and documentation. The results of the study can be explained that the application of relay running learning through the Explicit Instruction model during the implementation of physical education learning activities is very good. This can be seen from the acquisition of the final score of teacher activity of 77, while the acquisition of the final score of student activity of 65 then in cycle II from the acquisition of the final score of teacher activity of 85, while the acquisition of the final score of student activity was 78. After there was an improvement in cycle III the acquisition the final value of teacher activity is 88 and the acquisition of student activity scores is 83, it has increased. 2. The percentage of learning completeness of fourth grade students after the implementation of the Explicit Instruction model in the first cycle increased by 19.06% from 47.6% to 66.66%. The percentage of learning completeness in the second cycle increased by 19.34% from 66.66% to 86%. And the percentage of learning completeness in cycle III also increased by 23.74% from 86% to 90.4%. In cycle III, the percentage of students' learning completeness in the very good category was declared to have met the performance indicators. The average in the first cycle is 69.5, the second cycle is 77.14 and the third cycle is 82.8.

**Keywords:** Relay Running Skills, Explicit Instruction Model.

### Abstrak

Dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo menunjukkan bahwa keterampilan lari estafet siswa dalam kategori rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara penelitian dengan guru kelas IV, dari 21 siswa hanya 47,6% yang tuntas dalam keterampilan lari estafet. Penyebabnya adalah keterampilan lari estafet diajarkan tanpa menggunakan media ataupun model khusus. Guru menyuruh siswa untuk langsung mempraktikkan sesuai dengan imajinasi sendiri tanpa ada gambaran dari guru. Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu melalui model *Explicit Instruction*. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu 1. Untuk mengetahui penerapan Model *Explicit Instruction* dalam pembelajaran lari estafet siswa kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo. 2. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan lari estafet melalui Model *Explicit Instruction* pada mata pelajaran Penjaskes siswa kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas menggunakan model Kurt Lewin yang menyatakan bahwa dalam satu siklus terdiri atas empat bagian pokok, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo dengan jumlah 21 siswa. Penelitian dilakukan sebanyak 3 siklus. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu non tes (penilaian performance) menggunakan rubrik penilaian keterampilan lari estafet, observasi dengan menggunakan instrumen lembar observasi aktivitas guru dan siswa, wawancara menggunakan format panduan wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa penerapan pembelajaran lari estafet melalui model *Explicit Instruction* selama pelaksanaan kegiatan pembelajaran penjaskes sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari perolehan nilai akhir aktivitas guru sebesar 77, sedangkan perolehan nilai akhir aktivitas siswa sebesar 65 kemudian pada siklus II dari perolehan nilai akhir aktivitas guru sebesar 85, sedangkan perolehan nilai akhir aktivitas siswa sebesar 78. Setelah ada perbaikan pada siklus III perolehan nilai akhir aktivitas guru sebesar 88 dan perolehan nilai aktivitas siswa sebesar 83 maka mengalami peningkatan. 2. Prosentase ketuntasan belajar siswa kelas IV setelah diterapkan model *Explicit Instruction* pada siklus I mengalami peningkatan 19,06% dari 47,6% menjadi 66,66%. Prosentase ketuntasan belajar pada siklus II mengalami peningkatan 19,34% dari 66,66% menjadi 86%. Dan Prosentase ketuntasan belajar pada siklus III juga mengalami peningkatan 23,74% dari 86% menjadi 90,4%. Pada siklus III ini prosentase ketuntasan belajar siswa kategori sangat baik dinyatakan telah memenuhi indikator kinerja. Rata-rata pada siklus I sebesar 69,5, siklus II sebesar 77,14 dan siklus III sebesar 82,8.

**Kata Kunci:** Keterampilan Lari Estafet, Model *Explicit Instruction*.

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai

(sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.<sup>1</sup>

Dalam melaksanakan tugasnya, seorang guru tidak hanya diharuskan untuk menguasai bahan ajar dan memiliki keterampilan teknik edukatif, tetapi guru juga dituntut untuk memiliki kepribadian dan integrasi pribadi yang dapat diandalkan sehingga dapat menjadi panutan bagi peserta didik, keluarga, maupun masyarakat.<sup>2</sup>

Fakta yang terjadi di lapangan saat ini banyak terdapat guru pendidikan jasmani yang tidak sesuai dengan bidangnya. Hal ini dapat dikarenakan terbatasnya tenaga pendidik pendidikan jasmani di daerah tersebut. Sehingga guru yang berlatar belakang pendidikan bukan dari pendidikan jasmani mengajar penjaskes di sekolah.<sup>3</sup>

Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetap pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditunjukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Berdasarkan pengalaman peneliti dan wawancara dengan siswa kelas VI MINU Sumokali Sidoarjo diperoleh informasi bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam mempraktikkan lari estafet materi atletik mata pelajaran penjaskes sehingga dalam kategori rendah. Hasil pengamatan nilai uji kompetensi 1 siswa kelas IV masih banyak siswa yang belum bisa mempraktikkan materi tersebut. Hal ini disebabkan oleh keterampilan lari estafet diajarkan tanpa menggunakan media ataupun model khusus. Guru menyuruh siswa untuk langsung mempraktikkan sesuai dengan imajinasi sendiri tanpa ada gambaran dari guru. penerapan model pembelajaran yang tidak sesuai dengan materi yang diajarkan.

Problem menonjol yang dialami siswa pada saat ini adalah ketika mendapatkan tugas lari estafet pada materi atletik. Hal ini bisa dilihat dari KKM mata pelajaran penjaskes kelas IV MINU Sumokali ditetapkan sebesar 80 dan prosentase keberhasilan yang harus dicapai minimal 80%, tetapi KKM tersebut sulit terpenuhi. Terbukti dari

---

<sup>1</sup> Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, (Bandung: ALFABETA, 2013), Hal.1.

<sup>2</sup> Syaiful Sagala, *Manajemen Strategi dalam Peningkatan Mutu Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 99.

<sup>3</sup> Saparuddin, *pendidikan olahraga* dikutip <http://sgo1983.blogspot.co.id/2015/04/pentingnya-latar-belakang-yang-sesuai.html>

pencapaian hasil belajar siswa yang hanya sebesar 47,6% dengan rata-rata kelas sebesar 62,85.<sup>4</sup>

Dengan demikian perlu dilakukan inovasi dalam pembelajaran untuk mengatasi masalah-masalah di atas. Penggunaan model *explicit Instruction* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan lari estafet mata pelajaran penjaskes di sekolah dasar sumokali sidoarjo.

Kesesuaian model *explicit Instruction* dengan karakteristik siswa yaitu menjadikan siswa lebih mudah memahami materi karena setelah disampaikan teori, siswa langsung diminta untuk praktik. Kesesuaian model *explicit Instruction* dengan materi pembelajaran yaitu bahan atau kajian yang diajarkan pada program pembelajaran akan diukur sampai sejauh mana kedalaman yang harus dicapai, sehingga model yang diberikan akan menyatu dengan materi pembelajarannya.

Dari permasalahan di atas, dapat dirumuskan yaitu bagaimana penerapan Model *Explicit Instruction* dalam pembelajaran lari estafet siswa kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo? dan Bagaimana peningkatan keterampilan lari estafet melalui Model *Explicit Instruction* pada mata pelajaran Penjaskes siswa kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo?

## METODE

Model Kurt Lewin menjadi acuan pokok atau dasar dan berbagai model *action research*, terutama *classroom action research*. Konsep pokok *action research* menurut Kurt Lewin terdiri dari empat komponen, yaitu: (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*acting*), (3) pengamatan (*observing*), dan (4) refleksi (*reflecting*).<sup>5</sup>

Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo dengan jumlah siswa 21 anak meliputi 9 laki-laki dan 12 perempuan. Sedangkan peneliti disini berperan sebagai observer.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu wawancara, observasi atau pengamatan, instrument non test / penilaian performance, dan instrumen pengamatan sikap/perilaku, serta dokumentasi.

Setelah data terkumpul, maka selanjutnya dianalisis. Dalam penelitian ini, data yang diperlukan ada dua macam, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif

---

<sup>4</sup>Hasil wawancara dengan Subiyanto yaitu guru Penjaskes di MI Sumokali Sidoarjo

<sup>5</sup>Samsu Somadayo, *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*, 1, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013). Hal. 39.

Adapun indikator yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu penerapan model *explicit instruction* sekurang-kurangnya berkategori baik. Skor rata-rata keterampilan berlari estafet kelas IV pada materi atletik menjadi  $\geq 80$ . Persentase siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal belajar  $\geq 80\%$ . Terjadi peningkatan skor rata-rata dari siklus I ke siklus II  $\geq 20$ .

Penelitian tindakan kelas dengan judul peningkatan keterampilan lari estafet mata pelajaran penjaskes materi atletik melalui model *explicit instruction* siswa kelas IV MINU sumokali sidoarjo telah dilaksanakan pada bulan april 2016. Pada bab IV ini akan dipaparkan hasil penelitian dan pembahasan yang didapatkan di lapangan.

Hasil penelitian ini akan dijelaskan mulai dari pra siklus, siklus I, siklus II dan siklus III. Sebelumnya menjelaskan hasil penelitian siklus I, siklus II, siklus III dan melakukan pra siklus sebagaimana dijelaskan berikut.

Tahap pra tindakan ini dilakukan untuk mengetahui keadaan sebelum penelitian melakukan proses penelitian tindakan kelas. Tahap ini dilakukan dengan cara wawancara terhadap guru pendidikan jasmani dan kesehatan Kelas IV MINU Sumokali. Hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani dan kesehatan Kelas IV yaitu bapak Subiyanto menunjukkan bahwa metode yang digunakan adalah ceramah, penugasan dan sering tidak menggunakan media yang sesuai. Problem menonjol yang dialami siswa pada saat ini adalah ketika mendapatkan tugas lari estafet pada materi atletik. Hal ini bisa dilihat dari KKM mata pelajaran penjaskes kelas IV MINU Sumokali ditetapkan sebesar 80 dan prosentase keberhasilan yang harus dicapai minimal 80%, tetapi KKM tersebut sulit terpenuhi. Terbukti dari pencapaian hasil belajar siswa yang hanya sebesar 47,6% dengan rata-rata kelas sebesar 62.85.<sup>6</sup>

Siklus I dilaksanakan pada, tanggal 12 April 2016, jam pelajaran ke 1-3 pukul 07.00-09.30 WIB dengan pembelajaran Penjaskes materi Atletik Lari Estafet dengan model *explicit instruction*.

Bahwa hasil unjuk kerja siswa rata-rata siswa pada siklus I sebesar 69,5. Hal ini bisa dikatakan cukup baik karena pada siklus I belum memenuhi KKM yang telah disepakati sebesar 80. Namun peneliti tidak boleh putus asa dari siklus I ini karena masih ada 7 siswa yang mendapat di bawah KKM. Sedangkan prosentase ketuntasan siswa mendapat skor 66,66%. Peneliti mengupayakan peningkatan pada siklus II.

---

<sup>6</sup> Hasil wawancara dengan subiyanto yaitu guru Penjaskes di MI Sumokali Sidoarjo

Pada siklus II ini dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa rata-rata siswa sebesar 77,14 dan mengalami peningkatan yang semula pada siklus I sebesar 69,5. Pada siklus II ini 18 siswa mampu mendapatkan nilai diatas KKM. Hal ini dikatakan baik dibanding siklus I. Karena di siklus I siswa belum kondusif saat proses pembelajaran, masih kurang aktif dalam bekerjasama dan kurang percaya diri. Namun hal yang diharapkan pada siklus II ini siswa sudah bisa terkondisi dengan baik saat menggunakan model *explicit instruction* sehingga siswa termotivasi dalam proses pembelajaran Penjaskes. Siswa dapat mempraktikkan lari estafet dengan baik. Alat dan tempat yang disiapkan sesuai dengan kemampuan siswa.

Pada siklus III ini dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa rata-rata siswa sebesar 82,8 dan mengalami peningkatan yang semula pada siklus II sebesar 77,14. Pada siklus III ini 19 siswa mampu mendapatkan nilai diatas KKM. Hal ini dikatakan baik dibanding siklus II. Karena di siklus III siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Dengan adanya siklus III ini kepercayaan diri pada siswa meningkat dan terkondisi dengan baik saat menggunakan model *explicit instruction*. Oleh karena itu siswa sangat termotivasi saat di beri reward sehingga dapat mempelajari dan mempraktikkan lari estafet dengan tepat.

Hasil penelitian ini akan disajikan dalam bentuk peningkatan dari hubungan antar siklus. Berdasarkan pengamatan dari analisis data yang ada, dapat dilihat adanya peningkatan keterampilan lari estafet mata pelajaran penjaskes materi atletik melaui model *explicit explicit* siswa kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran keterampilan lari estafet dengan menggunakan Model *Explicit Intruction* berjalan baik. Dari siklus I ke siklus selanjutnya mengalami peningkatan. Aktivitas siswa dalam belajar mengalami peningkatan, baik dari segi kognitif, psikomotorik dan afektif. Siswa dapat mempraktikkan lari estafet dengan sistematika yang diajarkan. Siswa lebih mudah mengingat, mempelajari serta mempraktikkan lari estafet dengan tepat. Sehingga dapat berlari dengan cepat dan tepat.

Berdasarkan analisis data bahwa dalam proses belajar mengajar dapat dilihat dari aktivitas guru dan siswa yang mengalami peningkatan ditiap siklusnya. Skor aktivitas siswa pada siklus I adalah 65 (cukup baik) mengalami peningkatan pada siklus II dengan skor 78 (cukup baik) kemudian peningkatan pada siklus III dengan

skor 83 (baik). Sedangkan skor aktivitas guru meningkat dari perolehan pada siklus I sebesar 77 (cukup baik), dan pada siklus II menjadi 85 (baik). Serta pada skor aktivitas guru meningkat dari perolehan siklus III menjadi 88 (baik).

Hasil belajar siswa menunjukkan bahwa penerapan Model *Explicit Instruction* berdampak positif pada keterampilan lari estafet pada Mata Pelajaran Penjaskes siswa kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo, hal ini dapat dilihat dari peningkatan hasil ketuntasan belajar disetiap siklusnya, yaitu siklus I mencapai 66,66% (cukup baik), meningkat pada siklus II dengan prosentase 86% (baik), dan meningkat pada siklus III dengan prosentase 90,4% jadi terjadi peningkatan ketuntasan belajar dari siklus I, siklus II, siklus III sebesar 23,74%. Hal ini dapat dikatakan bahwa prestasi belajar siswa secara klasikal telah tercapai. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.16 di bawah ini:

Tabel 1. Data Peningkatan Keterampilan Lari Estafet Materi Atletik Mata Pelajaran Penjaskes melalui Model *Explicit Instruction* Siswa Kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo

No	Aspek	Siklus I	Siklus II	Peningkatan siklus I ke siklus II	Siklus III	Peningkatan siklus II ke siklus III
1.	Aktivitas Guru	77	85	8	88	3
2.	Aktivitas Siswa	65	78	13	83	10
3.	Rata-rata	69,5	77,14	7,64	82,8	5.66
4.	Prosentase Ketuntasan	66,66%	86%	19,34%	90,4%	4.4%

## PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini tentang peningkatan keterampilan lari estafet melalui model *explicit instruction*, diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pembelajaran lari estafet melalui model *explicit instruction* selama pelaksanaan kegiatan pembelajaran penjaskes sangat baik. Hal ini dapat dilihat pada siklus I aktivitas guru memperoleh nilai akhir 77 (cukup baik) dan kegiatan aktivitas siswa mendapatkan nilai akhir 65 (cukup baik). Pada siklus II aktivitas guru 85 (baik)



dan aktivitas siswa mengalami kenaikan menjadi 78 (cukup baik). Kemudian pada siklus III aktivitas guru mendapat nilai akhir 88 (baik) dan aktivitas siswa mengalami kenaikan menjadi 83 (baik). Berdasarkan peningkatan-peningkatan yang terjadi antara siklus I, siklus II dan siklus III, maka penerapan model *explicit instruction* telah dilaksanakan dengan baik. Terdapat peningkatan keterampilan lari estafet siswa kelas IV MINU Sumokali Sidoarjo sesudah menerapkan model *explicit instruction*. Model *explicit instruction* dapat meningkatkan keterampilan lari estafet. Hal ini dapat dilihat pada hasil wawancara dengan guru mata pelajaran Penjaskes pada pra siklus prosentase ketuntasan belajar siswa adalah sebesar 47,6%. Kemudian pada siklus I diperoleh prosentase ketuntasan belajar sebesar 66,66% (terjadi peningkatan 26,66%). Namun prosentase yang didapat pada siklus I lebih baik dibanding dengan prosentase pra siklus, nilai pada siklus I belum sesuai dengan indikator yang ditentukan sehingga diperbaiki pada siklus II yang mendapatkan prosentase ketuntasan belajar tinggi sebesar 86% (terjadi peningkatan 19,34%) sehingga pada siklus II ini belum dikatakan berhasil dan belum mencapai indikator yang telah ditentukan. Oleh karena itu diperbaiki pada siklus III yang mendapatkan prosentase ketuntasan belajar tinggi sebesar 90,4% (terjadi peningkatan 23,74%). Rata-rata pada siklus I sebesar 69,5, siklus II sebesar 77,14 dan siklus III sebesar 82,8. Oleh sebab itu sudah dikatakan berhasil dan mencapai indikator yang telah diharapkan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Rahayu Trisna Ega, 2013, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, (Bandung: ALFABETA)

Hasil wawancara dengan Subiyanto yaitu guru Penjaskes di MI Sumokali Sidoarjo

Sudjana Nana, 2011, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya)

Somadayo Samsu, 2013, *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*, 1, (Yogyakarta: Graha Ilmu).

Saparuddin, *pendidikan olahraga* dikutip  
<http://sgo1983.blogspot.co.id/2015/04/pentingnya-latar-belakang-yang-sesuai.html>



Sagala Saiful, 2010, *Manajemen Strategi dalam Peningkatan Mutu Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta).

Trianto, 2010, *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif, Progresif, Konsep, Landasan, dan Implementasinya pada KTSP*, (Jakarta: Kencana).